

くれっこ元気カレー

(材料は中学年1人分)



材 料 (g)

ごはん	180
牛肉	25
塩	0.3
こしょう	少々
にんにく	0.2
しょうが	0.6
食油	1
じゃがいも	50
にんじん	20
たまねぎ	40
小麦粉	7
バター	2
食油	2
カレー粉	0.6
ターメリック	少々
トマトケチャップ	5
しょうゆ	1
ウスターソース	2
中濃ソース	2
コンソメスープの素	1
水	80
赤ワイン	1
塩	0.5
こしょう	少々
牛乳	2
りんご	5
グリーンピース	5

作り方

- ① にんにく、しょうが・・・みじん切り
たまねぎ・・・くし型に切る
にんじん・・・いちょう切り
じゃがいも・・・一口大に切る
りんご・・・すりおろす
- ② カレールウを作る。
鍋にバターと食油をとかし、小麦粉を加えて色づくまで炒める。この中にカレー粉、ターメリック、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース中濃ソースを加えて炒める。
- ③ 食油でにんにく、しょうがを炒め、牛肉を炒めて塩こしょうをする。
- ④ さらにたまねぎを炒め、しんなりしたら、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、水とコンソメスープの素、すりおろしたりんごを加えてを加えて煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、②で作ったカレールウを加えてしっかり混ぜながら煮る。
- ⑥ 赤ワイン、牛乳、塩、こしょうで味付けをし、さらに煮込む。グリーンピースを加えてできあがり。
- ⑦ ごはんの上にかけてできあがり。

★給食では、市販のルウを使わない手作りルウのカレーです。「くれっこ元気カレー」という名前は呉市の子供達から募集してつけました。

